Hemorróidas Alimentação:

Previna As Hemorróidas Com Os Alimentos Certos

Além de trazer diversos outros benefícios para a saúde, manter uma alimentação saudável é fundamental para prevenir, controlar e tratar as hemorróidas.

Hemorróidas alimentação costuma ser um termo muito procurado justamente por isso: é impressionante o **quanto nossos hábitos alimentares estão relacionados à doença hemorroidária**, tanto para o bem quanto para o mal.

Cerca de 40% da população mundial tem ou vai ter hemorróidas em algum momento na vida, sofrendo com as inconveniências, incômodos e dores desta condição desagradável.

É importante entender como ela se desenvolve em nosso corpo. As hemorróidas são estruturas anatômicas que atuam na contenção das fezes e são irrigadas por veias localizadas no canal anal. Há momentos em que essas veias, por diversos motivos, se dilatam exageradamente, o que pode causar a inflamação das hemorróidas.

A dor pode ser insignificante no início, mas não a subestime. **Com a evolução da doença, ela pode se tornar extremamente forte**, a ponto de impedir que possamos realizar as tarefas comuns do dia a dia com tranquilidade.

Uma das chaves para tratar as hemorróidas de forma eficaz é, portanto, agir rápido, para que esta condição não se desenvolva e piore com o tempo.

Dessa forma, a prevenção pode funcionar como o melhor remédio nesse caso. Como prevenir a doença hemorroidária? Através da alimentação, seguindo os detalhes e conselhos simples sobre os quais falaremos a seguir.

Entre os elementos fundamentais da dieta para prevenção das hemorróidas, podemos começar citando as fibras. Elas atuam regulando o funcionamento do intestino e, como são capazes de reter água, contribuem para aumentar a massa fecal.

Assim, as fezes não só crescem em volume, mas conseguem transitar melhor pelo trato intestinal por estarem mais macias. Essa maciez também reduz a chance de irritar as hemorróidas.

É fundamental ressaltar que, para que as fibras possam fazer tudo que esperamos delas, sua ingestão deve ser combinada com o consumo regular de líquidos. As recomendações mais comuns costumam

falar em pelo menos dois litros de água diariamente, divididos em vários copos para garantir uma ingestão espaçada ao longo do dia.

Entretanto, **a relação entre as hemorróidas e a alimentação vai muito além das fibras e dos líquidos.** Para preveni-las e tratá-las de forma eficaz, também é importante incluir na dieta frutas e verduras variadas, já que cada uma delas contém nutrientes, vitaminas e minerais específicos e importantes para o organismo.

Para aproveitar todos os benefícios que as frutas e as verduras têm a nos oferecer de forma simples e fácil, basta optar sempre por um mix de cores diferentes. Combine alimentos das seguintes cores:

- Verde
- Vermelho
- Branco
- Roxo
- Amarelo
- Laranja

Acredite: **a influência dos alimentos no surgimento da doença hemorroidária é muito grande.** Atualmente, como muitos vivem uma agitação diária que dificulta fazer boas escolas alimentares, acabamos ingerindo alimentos não saudáveis que contribuem para o desenvolvimento das hemorróidas.

Entre esses alimentos, podemos citar, por exemplo, a cafeína, alguns tipos de embutidos e temperos e especiarias fortes. Para manter uma dieta de prevenção, devemos reduzir o consumo deles, priorizando uma alimentação balanceada e saudável.

Com isso, é possível perceber que a melhor forma de prevenir as hemorróidas é naturalmente, através do que colocamos em nossos pratos dia após dia. Além disso, o uso de remédios naturais é recomendado, já que eles não contêm os fármacos e componentes químicos presentes em muitos medicamentos convencionais, que podem inclusive ser tóxicos.

Soluções naturais serão sempre superiores nesse caso, principalmente por se tratar de uma região tão delicada, lidando com uma condição invasiva e potencialmente dolorosa. **Realizar uma terapia local com produtos naturais pode complementar o tratamento de forma eficaz**, aliviando os sintomas e ajudando a eliminar o problema.

Devemos lembrar que, uma vez curada a doença hemorroidária, esses hábitos de prevenção não podem ser esquecidos, já que ela pode voltar a qualquer momento.

Assim, **podemos acabar de vez com as hemorróidas se agirmos diretamente na causa, e não apenas no alívio dos sintomas.** Acredite: é possível tratá-las e eliminá-las quando temos o conhecimento necessário para mudar nosso estilo de vida.

Por isso, a recomendação final para o tema Hemorróidas Alimentação é manter uma dieta balanceada, rica em fibras, frutas e verduras, aliada a um estilo de vida saudável e ao uso de remédios totalmente naturais aplicados localmente. E não se esqueça: inicie o tratamento o antes possível.